

Moh. Rif'an, Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Loncatan Vertikal Smesh Permainan Bola Voli

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP LONCATAN VERTIKAL
SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA KELAS X SMA NEGERI 4 PALU**

Moh. Rif'an

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako
kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah**

Abstrak : Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan skiping terhadap loncatan vertikal dalam permainan bola voli pada Siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu. Desain penelitian ini yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pre test* (tas awal) dan *post test* (tes akhir). Lokasi penelitian adalah di SMA Negeri 4 Palu. Populasi penelitian ini berjumlah 411 seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu dan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* sehingga total sampelnya adalah 40 orang siswa putera SMA Negeri 4 Palu. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Jenis tesnya adalah tes *performance* / perbuatan yang merupakan tes *loncat vertikal* dalam permainan bola voli. Dengan hasil penghitungan uji t dimana t hitung = 15.834 lebih besar dari t table = 2.201, karena t hitung lebih besar dari t table atau $15.834 > 2.201$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d,b) = (N- 1) = 40-1 = 39, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) di terima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap loncatan vertikal pada *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu” **diterima**. maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan skiping terhadap loncatan vertikal pada smash dalam permainan bola voli SMA Negeri 4 Palu.

Kata kunci : Latihan *Skipping* dan *loncatan vertikal*.

PENDAHULUAN

Perkembangan dalam berbagai bidang, dewasa ini dinilai sangat pesat, hal ini tidak terlepas dari peran serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ini banyak diarahkan pada peningkatan kualitas manusia sehingga masyarakat dituntut untuk mengikuti arus perkembangan tersebut, demikian juga halnya pada masyarakat yang bergerak dalam bidang olahraga. Telah disadari bahwa peran olahraga semakin lama semakin menjadi penting.

Hampir semua negara menaruh perhatian besar terhadap kegiatan perkembangan olahraga di negaranya, karena olahraga tidak hanya berperan meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga suatu bangsa akan tetapi mengharumkan nama bangsa itu sendiri. Sebagaimana dalam perkembangan olahraga di negara kita boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan yang cukup menggembirakan, hal ini terbukti dengan adanya cabang olahraga yang telah meraih prestasi ditingkat Regional dan Internasional, salah satu diantaranya adalah cabang bola voli.

Oleh karena itu, bukan suatu hal yang baru, kalau sampai sekarang ini masih terus ada upaya melaksanakan pembinaan untuk peningkatan prestasi olahraga. Mulai dari permasalahan melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah, pembibitan pada club-club, pembinaan prestasi secara terpusat seperti PPLP, diklat dan sebagainya secara berkesinambungan. Demikian juga halnya dalam upaya mencari cara atau metode latihan skipping, guna untuk meningkatkan prestasi olahraga, juga diperlukan peningkatan frekuensi kompetisi atau kejuaraan dalam berbagai tingkatan. Pandangan dan persepsi tentang olahraga selalu berkembang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mengembangkan prestasi olahraga adalah melalui penelitian yang bertujuan untuk menemukan, membandingkan dan menguji kebenaran suatu metode dan organisasi pembinaan olahraga.

Cabang olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat. Permainan bola voli ini dapat dimainkan oleh anak-

anak, orang dewasa serta orang tua baik laki-laki maupun wanita. Permainan bola voli adalah permainan yang biayanya murah, baik dari segi alat maupun dari segi perlengkapannya, memberi kesenangan bagi yang bermain. Oleh karena itu permainan ini berkembang dengan pesat di tanah air

Disamping itu permainan ini sangat penting artinya bagi para siswa, utamanya dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara umum. Untuk meningkatkan prestasi bola voli, dituntut adanya berbagai usaha dalam membina olahraga bola voli.

Adapun untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan mental, upaya dalam meningkatkan teknik dasar seperti servis, passing, smash dan block diperlukan suatu metode yang efisien dan efektif. Permainan bola voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di dunia maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar bagi PBVSI khususnya dan Pembina Bola Voli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu bola voli nasional kita.

Salah satu usaha untuk ini adalah dengan menerapkan metode latihan yang dapat mendukung dan mengembangkan unsur fisik yang dapat mendukung gerakan smash tersebut. Dalam hal ini latihan fisik yang akan diterapkan adalah dengan melalui latihan skipping.

Salah satu usaha untuk ini adalah dengan menerapkan metode latihan yang dapat mendukung dan mengembangkan unsur fisik yang dapat mendukung untuk melakukan lemparan cakram anak-anak SMA Negeri 4 Palu dalam melakukan Loncatan Vertikal. Sehingga prestasi yang diharapkan masih sangat jauh dari target yang telah ditentukan. Dari kenyataan diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan loncatan vertikal jump pada pemain bola voli dengan penerapan latihan skipping.

Selain itu peneliti melihat bahwa latihan Push up sebelum melakukan loncatan vertikal sebelum dilatihkan di SMA Negeri 4 Palu, sehingga kemampuan vertikal jump yang dimiliki oleh siswa belum maksimal. Padahal latihan skipping merupakan salah

satu komponen penting yang perlu dilatih supaya kemampuan siswa dalam melakukan loncatan vertikal jump lebih baik lagi. Untuk itu peneliti tertarik untuk memberikan perlakuan yakni latihan *skipping* dengan harapan kemampuan siswa lebih meningkat dalam melakukan loncatan vertikal jump khususnya pada permainan bola voli. Dari uraian di atas alasan-alasan pemilihan judul ini adalah: “Pengaruh latihan skipping terhadap loncatan vertikal pada smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu.

Melihat prestasi olahraga di daerah khususnya kota Palu, hampir semua cabang olahraga termasuk cabang permainan bola voli belum mampu bersaing ditingkat Profinsi apalagi pada tingkat nasional. Para atlet bola voli utamanya ditingkat sekolah dasar, belum mampu mewujudkan prestasinya yang maksimal apalagi menyumbangkan medali pada kejuaran tingkat daerah maupun nasional. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif terutama dalam memilih metode latihan yang efektif dan sesuai dengan perkembangan anak. Sehingga kemampuan loncatan vertikal jump dalam permainan bola voli dapat dicapai dengan sempurna.

Masalah di atas perlu dibahas dan dikaji secara ilmiah melalui suatu penelitian ilmiah. Atas dasar permasalahan tersebut penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “ *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Loncatan Vertikal Pada smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Palu* ”.

KAJIAN PUSTAKA

A. Latihan

Bompa (1986: 2) mengemukakan pendapatnya bahwa “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologinya dan psikologinya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Defenisi oleh Kent (dalam Budiwanto, 2004: 12) “latihan adalah suatu program latih fisik yang

direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Menurut Bower dan Foss (dalam Budiwanto, 2004: 12) menemukan “bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan”. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Harsono (1988: 10) mengatakan bahwa “latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebannya”.

Secara garis besar, pengertian latihan yang telah dikemukakan oleh para ahli mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- a. Sistematis, artinya harus ada kaidah atau aturan-aturan yang terencana
- b. Berulang-ulang, artinya kegiatan itu banyak jumlahnya dan tidak hanya satu kali melakukannya.
- c. Proses, artinya harus mengikuti rangkaian kegiatan.
- d. Bertambah jumlah bebannya, artinya latihan tersebut makin meningkat jumlahnya atau bebannya.

Latihan memiliki tujuan untuk melatih kekuatan, otot-otot, kecepatan, daya tahan, kelincahan, ketangkasan, dan keterampilan (Soegito, 1993: 154). Menurut Wijanarko (1993: 154) dalam Arvin, bahwa latihan dilaksanakan oleh atlet bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, membentuk daya tahan, dan menambah kelincahan serta keterampilan.

Kemampuan manusia dalam melakukan suatu kegiatan olahraga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain kondisi fisik, usia, jenis kelamin, bakat, kesiapan dan kemauan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan baik secara fisik maupun secara teknik dilakukan suatu latihan yang didasarkan pada ciri-ciri dan prinsip latihannya.

METODE PENELITIAN

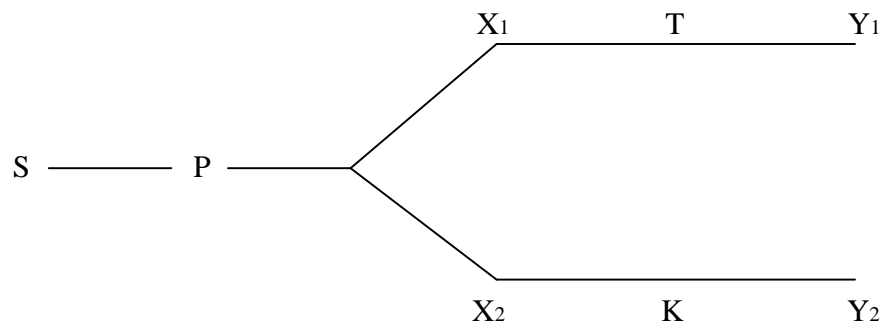
1. Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Vandomidze control group pre and post test design* (Donal dalam Arief Furchan, 1982:354).

Berikut ini uraian gambar rancangan penelitian dengan menggunakan pola *vandomize control group pre and post test design*.

Gambar 3.1

Gambar Rancangan Penelitian



Keterangan :

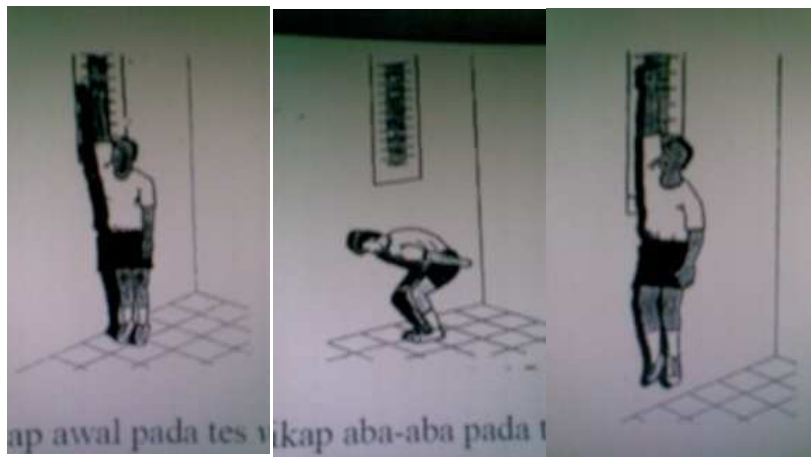
- S = Sampel
- P = Pre-Test
- X₁ = Kelompok *Treatment*
- X₂ = Kelompok Kontrol
- T = *Treatment*
- K = Kontrol
- Y₁ = *Post-Test* Kelompok *treatment*
- Y₂ = *Post-Test* Kelompok kontrol

2. Teknik Penelitian

Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol, sesudah diadakan pengambilan tes awal vertical

jump kemudian, kelompok *treatment* diberi latihan *skipping*. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberi latihan *skipping*. Dan secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yang terbagi dalam 3 kegiatan yaitu : tes awal, perlakuan,

Test loncatan Vertikal Jump



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengaruh yaitu mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap loncatan vertical pada smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu. Hasil penelitian ini akan membahas tentang beberapa pokok penting berdasarkan berdasarkan analisis data. Secara rinci hasil penelitian akan membahas mengenai deskripsi data penelitian, persyaratan uji analisis hipotesis penelitian.

Hasil pengambilan data awal dan akhir penelitian dari peningkatan locatan vertical pada smash dalam permainan bola voli setelah dilakukan treatmen atau perlakuan kurang lebih 18 kali pertemuan terhadap 40 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, maka data tersebut selanjutnya dianalisis dengan uji t atau uji

beda pada taraf signifikansi 5% (0,05). Hasil pengukuran secara jelas dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Analisis deskriptif data

Tabel 4.1: Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik Deskripsi data Kolompok Tes Awal dan Tes Akhir

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes Awal	40	1.00	5.00	2.2500	1.40967
Tes Akhir	40	3.00	7.00	5.2500	1.51488
Valid N (listwise)	40				

Berdasarkan table 4.1 dapat dijelaskan sebagai berikut bahwa : (1) N adalah jumlah sampel, untuk pre test Loncatan dalam permainan bola voli N : 40, nilai mean atau rata-rata : 2.25, nilai standar deviasi 1.40967, nilai minimum: 1 , nilai maksimum : 5. N adalah jumlah sampel, untuk post test loncatan dalam permainan bola voli N : 40, nilai mean atau rata-rata : 5.25, nilai standar deviasi 1.51488, nilai minimum: 3 , nilai maksimum : 7.

Uji Norma Litas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan statistic *Kolmogrov-Smirnov Test*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan bahwa : Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ distribusi tidak normal, jika signifikansi atau probabilitas $> 0,05$ distribusi adalah normal. Dari perhitungan di peroleh hasilnya :

Tabel 4.2 : Rangkuman uji normalitas data. Tes awal dan tes akhir

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		x1	x2
N		40	40
Normal Parameters ^a	Mean	2.2500	5.2500
	Std. Deviation	1.40967	1.51488
Most Extreme Differences	Absolute	.312	.226
	Positive	.312	.216
	Negative	-.203	-.226
Kolmogorov-Smirnov Z		1.976	1.429
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001	.034
a. Test distribution is Normal.			

Berdasarkan table 4.2 di atas, di peroleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov test* menunjukkan hasil sebagai berikut:

3. Untuk data tes awal (*Pree Test*) kemampuan Loncatan dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 4 Palu, diperoleh nilai kolmogrov-smirno sebesar 1.976 dengan probabilitas $(0.001) > 0,05$, yang berarti hal ini data normal.
4. Untuk data tes akhir (*post test*) kemampuan Loncatan dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 4 Palu, diperoleh nilai kolmogrov-smirno sebesar 1.429 dengan probabilitas $(0,034) > 0,05$, yang berarti hal ini data normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan mean dari tes awal dengan tes akhir atau dari mean sebelum dengan mean sesudah

latihan. Ada pun hipotesis yang akan diuji adalah pengaruh latihan skipping terhadap loncatan vertical pada smash dalam permainan bola voli pada siswa X SMA Negeri 4 Palu.

Uji hipotesis ini dimaksud untuk melihat pengaruh latihan skipping terhadap loncatan vertical pada smash dalam permainan bola voli pada siswa X SMA Negeri 4 Palu, dengan ketentuan : jika nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{table}$ atau jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Atau jika nilai $t_{hitung} > 0,05$ maka H_0 di terima dan H_a di tolak. Berdasarkan ketentuan diatas dan di dasarkan pada perhitungan di peroleh hasil seperti table 4.3 berikut ini :

Table 4.3 : Rangkuman hasil Uji Paired Sample T Test Pre Test dan Post Test.

Variable	T hitung/ t tabel	Sig	Keterangan
Tes awal - tes akhir	15.834 > 2.021	0.000 < 0.05	H_0 di tolak H_a di terima

Berdasarkan table 4.3 dapat di jelaskan sebagai berikut ; bahwa Pengaruh hasil latihan *skipping* antara kelompok sebelum latihan dan sesudah latihan terdapat peningkatan kemampuan *Smash*. Dari hasil perhitungan di peroleh $t_{hitung} > t_{table}$ ialah sebesar $15.834 > 2.021$ dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. kesimpulannya adalah bahwa “ Ada pengaruh latihan Skipping terhadap loncatan vertical pada smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu”.

Pembahasan

Hasil penghitungan uji t dimana $t_{hitung} = 15.834$ lebih besar dari $t_{table} = 2.201$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{table} atau $15.834 > 2.201$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan $(d.f) = (N- 1) = 40-1 = 39$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis

alternative (H_a) di terima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap loncatan vertikal pada *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu” **diterima**.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *skipping* dapat di gunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bola voli. Materi latihan *skipping* dapat berpengaruh terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli. Karena materi latihan yang di berikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Prinsip latihan yang harus di perhatikan dalam melakukan latihan olahraga adalah sebagai berikut:

- 1.) Kontinyu (berkesinambungan)
- 2.) Lama latihan 30 detik
- 3.) Dosis latihan harus sesuai kemampuan siswa
- 4.) Beban makin lama makin bertambah
- 5.) Variasi latihan
- 6.) Pemanasan
- 7.) Pendinginan

Di samping sesuai dengan prinsip-prinsip latihan materi latihan yang diberikan dilaksanakan dengan penuh kesungguhan dan keseriusan, sehingga latihan dapat dilakukan dengan maksimal.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan loncatan vertikal dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu. Dengan demikian t terhitung sebesar 15.834 Hasil penghitungan uji

t dimana $t_{hitung} = 15.834$ lebih besar dari $t_{table} = 2.201$, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{table} atau $15.834 > 2.201$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan ($d.f$) = $(N - 1) = 40 - 1 = 39$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) di terima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap loncatan vertikal pada *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu” **diterima.**

Saran

Sebelum mengakhiri penulisan ini, maka berikut ini dikemukakan Saran-saran yang berdasar dari hasil penelitian ini.

1. Kerena penerapan latihan skipping mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap kemampuan smesh dalam permainan bola voli, maka disarankan kepada pelatih, guru penjas, ataupun pemain memberikan latihan tersebut pada program latihannya.
2. Diharap sampel atau populasi dalam jumlah yang besar dan dapat di variasi dengan penelitian serupa.
3. Diharapkan penelitian lain pada saat pemilihan sampel lebih selektif karena umur lebih dari 30 tahun sudah tidak produktif dalam hal ini atlet yang baik adalah sampel yang usianya di bawah 30 tahun.
4. Perlu ada Tournamen Bola voli tingkat SMK/SMA di Kota Madya, Kabupaten, dan Tingkatan kecamatan secara berkala guna peningkatan tingkat intelegensi siswa.
5. Sebagai bahan bacaan dan bermanfaat bagi mereka yang berminat terhadap masalah ini sekaligus bahan acuan bagi para pelatih, atlet ,guru-guru olahraga dan siswa di Sulawesi Tengah.
6. Diharapkan kepada semua sekolah di Kota madya dan Kabupaten agar memberikan siswanya latihan skiping terhadap peningkatan kemampuan smash dalam permainan Bola Voli.

7. Bagi sekolah yang tidak mempunyai prasarana lapangan yang representatif bisa melakukan latihan Skipping agar dapat meningkatkan daya tahan fisik siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ahmadi, Nuril. 2007, *Panduan Olahraga Bola Voli* Surakarta; Era Pustaka
- Arvin. 2012. *Analisis Kondisi Fisik Atlet Takraw PPLP Profinsi Sulawesi Tengah*. Palu.
- Bompa. 1986. *Theory dan Methodologi of Training* Kendel Hunt Publishing Compani. Dubusus IOWA.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan dasar melatih olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Hadimsyah Noor, 1995, *Kepelatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud
- Harsono. 1988, *Coaching dan Aspek-aspek dalam coachinh*. Depdikbud. Dirjen Dikti Jakarta
- Sajoto, M. 1996. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Penerbit Pahara Perize, Jakarta.
- Soegito, dkk. 1993. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiatman, 1984. *Teknik-teknik dan Tahap=tahap Mengajar*. Jakarta. PSSI
- Suharno., 1984 *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : FPOK IKIP.
- Surajin. 1988. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta; Erlangga.
- Syarifudin. 1973. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta;Grasindo
- Untung Suharja, 1984. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Pioner Jaya
- Usman. H.B. 2005. *Pedoman Penyusunan dan Penilaian Karya Ilmiah*, Universitas TadulakoPress

Moh. Rif'an, Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Loncatan Vertikal Smesh Permainan Bola Voli

Wijanarko, 1993.dalam Arvin. 2012. Analisis Kondisi Fisik Atlet Takraw PPLP Profinsi Sulawesi Tengah. Palu.

Yunus Muhammad, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta